

## Instytut Nauk o Sporcie

### Zagadnienia do egzaminu licencjackiego na kierunku wychowanie fizyczne 2022/2023

1. Miejsce pływania w szkolnym wychowaniu fizycznym, scharakteryzuj i omów jego rolę.
2. W jakim zakresie warunki środowiska wodnego oddziałują na szybkość nauczania-uczenia się pływania?
3. W jakim zakresie wiek jest determinantą w uczeniu się pływania, scharakteryzuj uczenie się pływania w poszczególnych okresach rozwoju osobniczego.
4. Które cechy somatyczne i motoryczne sprzyjają, a które utrudniają uczenie się pływania - wymień i uzasadnij.
5. Stosowanie przyborów w nauczaniu pływania – wymień i uzasadnij stosowanie w różnych grupach umiejętnościowych i wiekowych.
6. Kolejność nauczania poszczególnych technik pływania sportowego – uzasadnij.
7. Rola ćwiczeń w wodzie na kształtowanie postawy ciała i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży
8. Umiejętności w pływaniu, a możliwości samoratownia i udzielania pomocy tonącemu, wymień i podaj przykłady.
9. Rola ćwiczeń w wodzie na kształtowanie postawy ciała i sprawności fizycznej dzieci i młodzieży.
10. Rola ćwiczeń w wodzie w działaniach korekcyjnych i rehabilitacyjnych, wymień i podaj przykłady.
11. Rodzaje ćwiczeń i form zajęć w wodzie stosowane w kształtowaniu i podtrzymaniu sprawności, zdolności kondycyjnych i zdrowia w ofertach szkółek pływania, i fitness klubów.
12. Trening w pływaniu – podaj metody i je opisz w przygotowaniu do zawodów na dystansach sprinterskich i długich.
13. Trening w pływaniu – podaj okresy przygotowania sportowego w cyklu rocznym i scharakteryzuj ich rolę.
14. Oddychanie w trakcie pływania, scharakteryzuj w odniesieniu do oddychania na lądzie.
15. Oddychanie w pływaniu, scharakteryzuj jego rolę i miejsce w umiejętnościach pływania poszczególnymi sposobami pływania.
16. Elementy wspólne i różnicujące w technice podstawowych uderzeń w tenisie, badmintonie, squashu i tenisie stołowym. Wyjaśnij zasady i metody nauczania tych elementów.
17. Ćwiczenia metodyczne w nauczaniu podstawowych uderzeń w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu – podaj formy zasady i metody nauczania.
18. Czynniki determinujące osiągnięcie sukcesu sportowego i ich znaczenie w selekcji do jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu.
19. Analiza poziomu wybranych cech somatycznych w optymalizowaniu skuteczności działania w jednej z wybranych dyscyplin Racketlonu.
20. Tenis, jako zjawisko sportu globalnego w kontekście współzawodnictwa i systemu organizacji dyscypliny.
21. Najważniejsze turnieje w ramach światowego współzawodnictwa tenisowego WTA i ATP.

22. Optymalizowanie skuteczności działania w kontekście poziomu sprawności fizycznej w wybranej dyscyplinie Racketlonu.
23. Poziom mistrzostwa w tenisie w kontekście wybranych czynników motorycznych, ekonomicznych i społecznych.
24. Różnice i elementy wspólne forhendu i bekhendu w tenisie. Opisz metody i formy nauczania.
25. Czynniki wspólne i różnicujące taktyki gry pojedynczej i podwójnej w tenisie.
26. Poziom wybranych cech somatycznych i sprawności fizycznej w kontekście determinowania mistrzostwa sportowego w jednej z wybranych dyscyplin (tenis, squash, tenis stołowy i badminton).
27. Aktualne osobowości tenisa na świecie i w Polsce. Opisz potencjalną sylwetkę mistrza tenisowego w kontekście wybranych predyspozycji do dyscypliny.
28. Udział i znaczenie tenisa, badmintona, squasha oraz tenisa stołowego w rodzinie sportów rekreacyjnych.
29. Wymień i scharakteryzuj metody i formy treningowe.
30. Podaj strukturę czasową i opisz jej składowe w systemie szkolenia piłki nożnej.
31. Scharakteryzuj fazy gry występujące w piłce nożnej.
32. Definicja systemu gry. Scharakteryzuj system 1-4-4-2 w linii (struktura, zalety i wady) w piłce nożnej.
33. Rozrysuj i opisz 4 ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu techniki uderzeń piłki (po 1 ćwiczeniu w formie zabawowej, ścisłej, fragmentów gry, w formie gry) w piłce nożnej.
34. Przedstaw szczegółowy podział techniki piłki nożnej.
35. Przedstaw technikę wykonania, podaj metodykę nauczania i wskaż najczęstsze błędy w nauczaniu wybranego zwodu przy prowadzeniu piłki.
36. Podaj przykłady ćwiczeń w nauczaniu dryblingu w formie zabawowej, zadaniowej, ścisłej, fragmentów gry oraz w grach.
37. Wymień i opisz metody kształtowania wytrzymałości.
38. Wymień i opisz metody kształtowania szybkości.
39. Dokonaj charakterystyki Koordynacyjnych Zdolności Motorycznych.
40. Co to jest spalony? Jaka jest różnica między spalonym a pozycją spaloną w piłce nożnej?
41. Systematyka oraz analiza wykonania wybranych elementów techniki gry w piłce ręcznej.
42. Metodyka nauczania wybranych elementów technik gry w piłce ręcznej.
43. Rodzaje i odmiany ataku szybkiego w piłce ręcznej. Zasady postępowania.
44. Podstawowe ustawienia drużyny w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej. Charakterystyka pozycji gry w nawiązaniu do predyspozycji somatycznych, zdolności motorycznych i umiejętności technicznych.
45. Zasady rozgrywania ataku pozycyjnego oraz podstawowe zagrania (zachowania) taktyczne w ataku pozycyjnym w piłce ręcznej.